






～11月教室予告表～

ストレッチ&ライトEX教室

日程	内容	手具
11/6(火)14:00	筋膜をほぐそう	ストレッチローラー 
11/16(金)14:00	リズムEX	ソフトジム 
11/22(木)14:00	肩まわりをほぐそう	網ボール 

かんたん筋トレ教室

日程	内容	手具
11/2(金)14:00	全身トレーニング	ダイナバンド 
11/8/(木)13:10	家でもかんたんトレーニング	イス 
11/18/(日)10:00	スロートレーニング	チューブ 
11/20(火)14:00	バランス体幹トレーニング	バランスディスク・チューブ 

パワートレーニング教室

日程	内容	手具
11/17(土)13:30	サーキットトレーニング	いろいろ 